>> https://www.youtube.com/live/3hdiyyDTtpc?si=qGkOdK2dvypgYKKc

Mời quý vị chúng ta an tọa và nghe pháp đàm, chào tất cả quý vị thiền sinh đang ở chùa Long Hưng, quý vị thiền sinh đang ở Gosinga Thiên Phước và quý vị đang ở trên zoom nhất hướng. Hôm nay là ngày thứ sáu của khóa tu học 9 ngày và đây là thời pháp đàm tôi trả lời các câu hỏi mà quý vị thiền sinh đã gửi cho ban tổ chức. Trước khi trả lời thì tôi cũng xin nhắc quý vị là tích cực thực hành trong thời khóa nghe giảng này, sự thực hành chỉ là nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi và nhớ đến duy trì chú tâm cảm giác răng lưỡi liên tục, liên tục đồng thời hướng đến nghe giảng. Quý vị phải quyết tâm thực hành trong cái tư thế ngồi này, đương nhiên là nếu như ngồi dài ngồi lâu mà quý vị không đạt được định thì quý vị sẽ đau mỏi, mệt mỏi sẽ uể oải, sẽ chán nản. Nếu như quý vị thực hành đúng, nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, nhớ đến liên tục chú tâm cảm giác răng lưỡi và hướng đến nghe quý vị có thể kinh nghiệm được sơ thiền, an trú sơ thiền và khi có sơ thiền thì quý vị sẽ ngồi lâu. Không còn mệt mỏi, không còn chán nản, không còn uể oải, có vui nhè nhẹ, có thoải mái, có tích cực.

Hôm nay là ngày thứ sáu của khóa tu học 9 ngày về phép học, buổi sáng quý vị nghe bài giảng về Liễu tri bản ngã với bốn nội dung:

1. Tuệ tri sự thật bản ngã, tư tưởng chấp ngã, tư tưởng cho rằng có một cái ta làm chủ nhân của sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Một cái ta là chủ nhân của thân tâm này, đó là những tư tưởng tà kiến hay những ý nghĩ tà kiến, gọi là tư tưởng chấp ngã, hay ý nghĩ chấp ngã, là tập khởi của bản ngã.

2. Sự thật tập khởi của bản ngã, chính là lộ trình tâm, là tà niệm, tà tư duy mới khởi lên cái biết ý thức tà kiến, nội dung của cái biết ý thức tà kiến đó là vô minh, là chấp ngã cho nên tập khởi hay nguyên nhân phát sinh bản ngã, là do lộ trình tà niệm, tà tư duy mà phát sinh tà tri kiến.

3. Tuệ tri về bản ngã đoạn diệt, thế thì khi quý vị thực hành Bát chánh đạo, nếu như quý vị an trú cái thấy thuần túy gọi là tỉnh giác, lúc đó không có bất kỳ một tư tưởng nào khởi lên thì lúc đó chính là bản ngã không có mặt, gọi là đoạn diệt bản ngã. Nếu như quý vị thực hành chánh niệm về thọ, về tâm, về pháp thì lúc đó tư tưởng khởi lên là chánh kiến, không còn là vô minh chấp ngã nữa, cho nên khi quý vị thực hành chánh niệm về thọ, về tâm, về pháp, khởi lên biết ý thức chánh tri kiến hay gọi là tư tưởng Chánh kiến thì lúc đó sẽ không còn tư tưởng chấp ngã nữa.

4. Tuệ tri được vô ngã , nghĩa là không có tư tưởng chấp ngã và cuối cùng là tuệ tri con đường đoạn diệt bản ngã. Thế thì, khi quý vị thực hành Bát Chánh Đạo an trú tịnh giác hoặc Chánh kiến thì lúc đó là đoạn diệt bản ngã, đoạn trừ bản ngã. Vậy con đường để đoạn diệt bản ngã chính là bát Chánh Đạo.

Buổi chiều quý vị nghe bài **Nghiệp Nhân Nghiệp Quả** là sự vận hành của lộ trình tâm Bát Tà Đạo, quý vị hiểu được sự thật về nghiệp quả, nghiệp quả là tâm chứ không phải là cảnh, nghiệp quả chính là các cái cảm giác khổ vui nó xuất hiện trong cuộc đời, đương nhiên là nghiệp quả đó nó phải phát sinh từ một lộ trình vận hành, từ nghiệp nhân, nghiệp nhân thì phải là có hai nghiệp nhân. **Nghiệp Nhân Quá Khứ** được lưu giữ trong bộ nhớ và **Nghiệp Nhân Hiện Tại** là lộ trình sự kiện đang xảy ra trong hiện tại, hai nhân đó tương tác với nhau chính là vận hành của lộ trình tâm Bát Tà Đạo. Và cuối cùng, sự vận hành đó đưa đến hoặc là quá khổ hoặc là quá vui trong cuộc đời này. Nhưng, điều quan trọng là quý vị phải thấy rằng, cho dù nghiệp quả xảy ra như thế nào, quá vui hoặc quá khổ thì nó đều phải là hai nhân tương tác với nhau đúng theo quy luật duyên khởi chứ không phải hiểu theo cách vô minh là một nhân sinh quả.

Cho nên, quý vị đã quan sát sự thật có những Nghiệp Nhân Quá Khứ, là nghiệp ác nhưng khi tương tác với Nghiệp Nhân Hiện Tại thì nó lại cho nó quả vui, nhưng cũng có những Nghiệp Nhân Quá Khứ là nghiệp thiện khi nó tương tác với nhân hiện tại cho quả vui, quả vui cũng có thể cho quả khổ. Còn Nghiệp Nhân Hiện Tại tương tác với những Nghiệp Nhân Quá Khứ thì cũng có lúc cho quả vui, cũng có lúc cho quả khổ. Cho nên, sự tương tác đó phát sinh quả là phải hai nhân, cho nên không thể kết luận một chiều là một nhân sinh một quả theo kiểu nhân thiện thì phát sinh quả vui, mà nhân ác thì phát sinh quả khổ.

Quý vị thấy rằng các tôn giáo đều tuyên truyền, hướng dẫn, mặc định rằng làm thiện thì được quả vui, làm ác thì được quả khổ. Nhưng thực tế, quý vị quan sát thấy rằng có lúc làm thiện mà được quả khổ, có khi làm thiện được quả vui, có khi làm ác phát sinh quả khổ nhưng cũng có khi làm ác lại phát sinh quả vui. Cho nên, nói rằng quả của nghiệp là không thể nghĩ bàn, có nghĩa là tùy thuộc vào nghiệp nhân khác nữa, cho nên có một người học ở chùa Long Hưng, cô ấy nói rằng trước kia học như vậy giống như đọc câu chuyện cổ tích, làm lành thì được quả lành, làm ác thì phải là chịu quả dữ, giống như chuyện Bụt hiện lên cứu giúp. Hoặc là, nàng lọ Lem gặp Hoàng Tử, những chuyện cổ tích như thế nhưng khi ra cuộc đời thì cuộc đời tát cho vênh mặt, bởi vì không đúng như chuyện cổ tích xảy ra. Bởi vì, chuyện cổ tích làm lành thì được quả lành, làm ác thì bị quả khổ. Nhưng thực tế nó có phải như vậy đâu, cho nên quý vị phải hiểu, trên lộ trình tâm Bát Chánh Đạo thì không còn sự vận hành của nghiệp nhân nghiệp quả. Bởi vì khi Bát Chánh Đạo Khởi lên, không có quả khổ quả vui nào cả , không có quả khổ quả vui với bất kỳ đối tượng nào. Vì trên Bát Tà Đạo có tham đối tượng thì vui với đối tượng, mà ghét đối tượng thì khổ với đối tượng. Quả khổ, quả vui là do yêu, do ghét, còn trên Bát Chánh Đạo là không yêu không ghét cho nên không có quả khổ ,quả vui. Đó gọi là chấm dứt khổ, tuệ tri niết bàn, tuệ tri Niết bàn là tuệ tri sự vắng mặt của yêu ghét, cho nên vắng mặt của khổ vui.

Tuy là quý vị thấy rằng, trên Bát Chánh Đạo khi có Chánh Định thì có tâm trạng vui vẻ thoải mái, nhưng đó không phải là quả của nghiệp. Đó là cái vui do chú tâm liên tục cảm giác toàn thân của Chánh Định mà khởi lên, nó là bản chất của lộ trình tâm Bát Chánh Đạo chứ nó không phải là quả của nghiệp. Bây giờ, quý vị đang thực hành Chánh Niệm nhớ đến tích cực chú tâm quan sát tâm nơi tâm, quý vị đang quan sát tâm ghi nhận nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, tưởng thức rồi tâm biết ý thức nhưng mà tâm ghi nhận đó có một từ nữa để chỉ nó là cái tâm thấy.

Bây giờ tôi sẽ trả lời các câu hỏi mà quý vị đã gửi cho ban tổ chức,

Câu 1

Kính Bạch Sư, ngày thứ ba sau khi quán thân con đã vào được sơ thiền, cảm giác hỷ lạc thân tâm vắng lặng, ngày hôm qua sau khi quán thọ, khi quán âm thanh đến nhĩ căn, con đã nhập định, vẫn là cảm giác thân tâm an lạc nhưng nhẹ nhàng hơn, thưa Sư tại sao lại nhập định nhưng cảm giác lại khác nhau như vậy?

Trả Lời

Cảm giác vui thoải mái, cảm giác các hỷ lạc phụ thuộc vào các mức độ của định, tức là các tầng thiền. Quý vị thấy rằng Sơ thiền thì vẫn có vui thoải mái do ly dục phát sinh, nhưng mà Nhị thiền thì vui thoải mái do định sanh, còn Tam thiền chỉ có thoải mái mà không có vui nữa. Cho nên quý vị có thể thấy rằng các mức độ vui, thoải mái, vắng lặng tùy thuộc vào các tầng thiền.

Câu 2

Dạ thưa Sư, dạo gần đây con thấy có nhiều người bỏ nhiều tiền ra để tham gia thôi miên hồi quy tiền kiếp, mỗi lần tốn kém 3 đến 5 triệu, nhiều người chia sẻ rằng khi hồi quy tiền kiếp, họ nhìn thấy nhiều kiếp trước, lúc thì thấy mình sống trong thời kỳ chiến tranh lúc thì thấy chồng mình kiếp trước, vv..., cho con hỏi việc hồi quy tiền kiếp có là có thật hay không? Thầy nghĩ sao về vấn đề này?

Trả Lời

Bây giờ Tôi trả lời Quý vị là có thật hay không thì quý vị có người chấp nhận, có người chưa chắc đã chấp nhận, vì cái đó là đến để mà tin thôi chứ không phải đến để mà thấy. Và quý vị thấy rằng, thí dụ tôi trả lời là không có, hay là có thì quý vị làm sao? Quý vị chỉ tin lời tôi nói, hoặc là không tin lời tôi nói thôi chứ làm sao mà quý vị kiểm tra, kiểm chứng được sự việc đó có thật hay không? Cho nên, đó là gọi là đến để mà tin chứ không phải đến để mà thấy. Và những gì đến để mà tin, không phải đến để mà thấy thì nó không phù hợp với sự thật, không phù hợp với chân lý, không phù hợp với giáo pháp mà quý vị cần phải học hỏi và thực hành. Quý vị suy nghĩ kỹ xem, nếu như quý vị thấy được, giả sử quý vị thấy được tiền kiếp của mình trước đây

như thế nào, hoặc chồng mình trước đây như thế nào, thì việc đó có giải quyết được vấn đề gì của quý vị trong hiện tại này không? Nó có làm cho cuộc đời quý vị bớt khổ đi không? Hay biết được như vậy rồi lại càng dằn vặt, càng khổ thêm? Rõ ràng là những điều đó không đưa đến mục đích của cuộc sống, là chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây, nó chẳng giải quyết được vấn đề gì cả. Thậm chí nó lại làm mình bi quan, sợ hãi, làm mình khó khăn thêm. Cho nên quý vị thấy rằng, việc bỏ tiền ra để mà làm những việc đó là vô ích, mà nói như cách nói của người khác thậm chí là ngu xuẩn, bởi vì bỏ tiền vô chẳng giải quyết được vấn đề gì của cuộc đời mình cả.

Câu 3

Con xin chào Thiền sư, theo con được biết có một số người họ lên núi thiền để mở luân xa, thu năng lượng của vũ trụ sau đó về chữa bệnh cho người. Điều đó có đúng không ạ? Và con cũng được nghe kể lại rằng nếu như thiền không đúng cách dễ bị tẩu hỏa nhập ma ảnh hưởng thần kinh, tinh thần bấn loạn, điều đó có đúng không ạ? Và con cũng tìm hiểu một số thánh nhân trước họ tu thiền đắc đạo, họ có thể nhớ được kiếp trước và biết được tương lai, điều đó có đúng không? Con xin tri ân công đức của Thiền sư.

Trả Lời

Quý vị thấy rằng có vô số cách hiểu về thiền phải không? Thiền để biết được kiếp trước rồi biết được tương lai, nhưng mà quý vị thấy rằng biết được kiếp trước để làm gì, giải quyết được chuyện gì? Biết được tương lai sau này mình sung sướng, hay mình khổ đau? Nhưng nó có giải quyết được việc của mình ngay bây giờ và tại đây không? Tương lai thì chưa đến, chúng ta phải hiểu rằng có nhiều cách tu thiền, nhiều trường phái tu thiền, nhiều hiểu biết về thiền, nhiều lý giải nói về thiền. Thế nhưng, quý vị hiểu đến đây rồi, trước tiên quý vị hiểu thiền là gì? Kể cả những trường phái tu thiền nói là thiền này thiền kia họ cũng không hiểu được từ "thiền" là gì, họ nói lung tung thế thôi chứ họ không biết rằng từ "thiền" nói gì. Từ "thiền" ở đây là xuất phát từ Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ Thiền, là các mức độ Chánh Định trong giáo pháp của Đức Phật. Từ "Thiền" bắt nguồn từ đó để chỉ cho Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền. Ngoài Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ Thiền, từ "thiền" xuất hiện ở đó, khởi nguyên không có từ "thiền" xuất hiện ở bất kỳ một chỗ nào, nhưng từ khi xuất hiện từ Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ Thiền, nói tắt là thiền thì người ta mới không hiểu được nghĩa thiền là gì? Người ta bắt đầu truyền bá tu thiền, rồi giải thích mỗi người một cách hiểu, một lý giải, một suy diễn với thiền. Cho nên, quý vị đến đây quý vị mới biết thực sự thiền là gì, để ám chỉ Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ Thiền, và cách thực hành là chú tâm liên tục cảm giác toàn thân thì sẽ đạt được định với mức độ Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền hay Tứ Thiền. Và khi quý vị thực hành, được giảng dạy thì quý vị hiểu rằng Chánh Định đó với các mức độ Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ Thiền, tác dụng của nó hay mục đích là để tách cái thấy ra khỏi cái biết, để kinh nghiệm và an trú

cái thấy thuần túy mà thuật ngữ Phật học gọi là tỉnh giác. Tức thiền, mục đích là đạt được tỉnh giác, tỉnh giác là cái thấy thuần túy vô niệm, vô ngôn, vô phân biệt. Với cái thấy đó thì không phát sinh tham sân si, cái thấy đó là cái thấy giải thoát. Bây giờ quý vị phải hiểu, quý vị thực hành rồi, quý vị kinh nghiệm rồi, quý vị mới hiểu được thiền là như vậy. Vậy thì khi quý vị đã tuệ tri về thiền, đã hiểu biết đúng sự thật về thiền thì lúc đó quý vị mới có thể so sánh những cái luận điều mà các trường phái hoặc người này người kia nói về thiền. So sánh với hiểu biết đúng sự thật về thiền, lúc đó quý vị mới kết luận rằng những cái kia là những tà kiến, suy diễn tưởng tượng những hiểu biết sai lạc với thiền, chứ không phải thiền mà Đức Phật đã khám phá và truyền dạy. Cho nên, khi quý vị học hiểu được và thực hành thân chứng được thì quý vị trả lời được mọi câu hỏi thắc mắc mà trước đến nay quý vị không giải quyết được.

Câu 4

Kính thưa Sư, xin Sư chỉ dạy cho con mấy vấn đề xảy ra trong cuộc sống, nếu hiểu thực tại là cảm giác, tức là khi nhìn thấy con lười học thì mẹ phát khởi ý cảm giác, cảm giác có thể lúc đó tâm mình sẽ giảm dần dữ đi nhưng như vậy lúc đó con vẫn không học thì như thế mình cứ để vậy sao? Con sợ rằng nếu cứ như thế thì người con biết mẹ không giận dữ thì mình không học, lần sau cũng không học à? Con cứ đang bị rối chỗ này nhờ Sư chỉ dạy cho con ạ.

Trả Lời

Nếu như quý vị thực hành và quý vị hiểu rồi, quý vị kinh nghiệm như trình bày, quý vị thấy con mình lười học, bỏ bê việc học tập thì lúc đó quý vị thấy hiện tượng rồi, quý vị khởi lên cảm giác là cảm giác, thì lúc đó tâm quý vị sẽ bình tĩnh, không có bực bội, không có tức tối giận dữ chán ghét. Trước kia, quý vị không thực hành thì quý vị sẽ tức tối, giận dữ, bực bội và quý vị la mắng, hét lên, đánh đập con theo cái giận dữ đó. Đương nhiên khi quý vị tức giận như vậy thì mọi cái nhìn nhận của quý vị sẽ bị thiên lệch, sẽ bị chi phối bởi tâm sân đó. Cho nên, mọi nhìn nhận không còn trở nên khách quan, nhưng bây giờ quý vị thực hành, quý vị bình thản, quý vị nhìn đúng sự việc đang xảy ra, không bị chi phối bởi thích ghét nữa và quý vị sẽ thấy rằng khi quý vị bình tĩnh như vậy, quý vị có Chánh kiến như vậy, thì Chánh kiến - hiểu biết đúng sẽ khởi lên và quý vị sẽ cư xử với con một cách tử tế, thân thiện đúng mực chứ không phải là cư xử bởi bực mình nữa. Và ở đây quý vị sẽ thấy rằng, quý vị đừng nhầm lẫn các suy nghĩ khác, mà quý vị phải nhất hướng, phải nhất quán trong hiểu biết của mình, đó là chúng ta thực hành, chúng ta thay đổi tâm chứ không thay đổi cảnh. Thay đổi tâm chứ không thay đổi cảnh có nghĩa là trước kia quý vị đánh con thì bây giờ quý vị vẫn có thể đánh con chứ không phải quý vị phải thay đổi là trước kia đánh con bây giờ không đánh con. Nghe đến đây là nhiều người có vẻ ngạc nhiên, thế là ông sư Nguyên Tuệ này cũng chủ trương dạy con là phải đánh con. Đúng là như vậy,

nhưng trước kia là quý vị đánh con bởi tức giận, bởi sân hận, nhưng bây giờ quý vị đánh con là bởi hiểu biết đúng, bởi vì quý vị hiểu rằng, nếu như mình không đánh nó thì nó sẽ không học nữa. Bây giờ cần phải đánh để nó sợ, để nó học, cái đó có phải là hiểu biết đúng không quý vị ? Nếu như quý vị đã nói trước kia đánh nó, nó sợ nó phải học còn bây giờ không đánh nó thì nó không sợ, nó sẽ không học. Vậy thì bây giờ cũng cần phải đánh để cho nó học nhưng quý vị sẽ thấy bây giờ là Bát Chánh Đạo, quý vị cũng đánh con để cho nó sợ, lần sau nó phải tiếp tục học nhưng đánh con không phải với tâm giận dữ, với tâm bực bội, với tâm điên loạn mà quý vị đánh con với bình tĩnh, với hiểu biết đúng, nên quý vị sẽ đánh hoàn toàn khác chứ không phải là đánh như trước kia. Quý vị cứ thực hành đúng, là Bát Chánh Đạo rồi quý vị sẽ thấy rằng mình cư xử như thế nào, ở đây chúng ta nhất quán là đổi tâm chứ không đổi cảnh, có thể rằng trước kia quý vị đánh thì bây giờ quý vị vẫn đánh thôi nhưng mà hai cách đánh nó khác, trước kia đánh với tà kiến, trước kia đánh với sân hận, còn bây giờ đánh với hiểu biết đúng, đánh với tâm tử tế thân thiện, đúng mực. Câu này quý vị có thấy buồn cười không? Đánh mà đánh với tử tế, thân thiện, đúng mực nghe có vẻ buồn cười nhưng quý vị cứ thử thực hành xem, khi mà quý vị đánh con với cái tâm tử tế, thân thiện đúng mực thực sự, là quý vị thực hành tốt đẹp.

Câu 5

Con chưa hiểu rõ câu “Khi nói chuyện với người khác mình không nên quên thân”, nhờ Sư giải kỹ hơn cho con với.

Trả Lời

Bây giờ quý vị nói, chúng ta phải hiểu quý vị đã sống với chú tâm liên tục trong đời sống hàng ngày, và tôi đã từng nói quý vị rót nước sôi thì phải chú tâm liên tục vào việc làm đó, quý vị quét nhà thì phải chú tâm liên tục vào việc làm đó, quý vị đi đường thì cũng phải chú tâm liên tục vào việc đi đường. Rõ ràng hành vi chú tâm liên tục đang xảy ra hàng ngày với quý vị, và đương nhiên quý vị hiểu rằng nếu như không có hành vi chú tâm liên tục thì không ai làm việc gì nên thân cả. Đang làm việc này mà không chú tâm liên tục vào việc đó, thì sẽ nghĩ đến việc khác, rồi đi làm việc khác, chú tâm liên tục đó đưa đến làm việc tốt hơn, nhìn nghe rõ hơn, làm việc có năng suất hơn, nhưng chú tâm liên tục đó chỉ tập trung vào một đối tượng, tập trung vào công việc, mà không chú tâm lên thân cho nên gọi là chú tâm tập trung mà quên thân, cái chú tâm đó tuy rằng nó làm việc tốt, năng suất nhưng nó làm cho căng thẳng, mệt mỏi, chán chường. Cái này tôi đã phân tích ở chỗ kim dây đồng hồ rồi, đặc biệt nhất mà theo tôi là cái hy hữu nhất mà Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã phát hiện ra là chú tâm liên tục cảm giác toàn thân, đan xen với chú tâm liên tục vào các công việc. Cho nên ở đây chúng ta chỉ thêm vào việc chú tâm liên tục để không quên thân, mà vẫn chú tâm liên tục vào các sự việc ở bên ngoài, thì lúc đó chúng ta sẽ đạt được định Sơ thiền hay Nhị thiền…vv…! Là để kinh nghiệm được cái chú tâm đó mang

đến vui vẻ thoải mái, không còn căng thẳng mệt mỏi áp lực nữa. Thế thì quý vị hiểu như vậy để thực hành chú tâm liên tục không quên thân, tức là phải chú tâm lên thân. Vậy khi quý vị đang ngậm chặt răng lưỡi để tạo ra cảm giác nổi trội, và để chú tâm liên tục cảm giác răng lưỡi tự động khởi lên khi chú tâm liên tục cảm giác răng lưỡi, thì một số cảm giác nổi trội trên thân cũng được chú tâm liên tục, và lúc đó quý vị vừa chú tâm vào việc nghe giảng của tôi, lúc đó quý vị không quên thân, quý vị sẽ kinh nghiệm được rất bình thản, vui vẻ thoải mái, không còn căng thẳng mệt nhọc, rồi tập trung vào việc nghe giảng không phân tâm. Thế thì quý vị phải hiểu rằng khi quý vị thực hành, làm thế nào để nói chuyện với người khác mà không quên thân, vì khi nói chuyện thì không ngậm chặt răng lưỡi được, quý vị nắm ngón tay cái lại để tạo ra chỗ đó chú tâm, vừa chú tâm vào ngón tay cái, cảm giác đó ngay bây giờ quý vị nắm chặt thì quý vị cũng thấy được vừa nghe tôi nói nhưng mà vẫn cảm nhận được, vẫn có chú tâm ở cảm giác nơi ngón tay cái phải không? Hoặc quý vị lắc nhẹ vai thì vừa cảm nhận được cảm giác trên vai nhưng mà vẫn chú tâm nghe rõ phải không? Đó gọi là chú tâm liên tục cảm giác toàn thân để không quên thân.

Câu 6

Thưa Thiền sư, con hiểu Tu là quá trình đoạn diệt bản ngã không còn chấp vào cái ta, nhưng trong cuộc sống hàng ngày con thấy mình vẫn còn có cái ta để phấn đấu, để làm việc, học tập, đặt ra những mục tiêu làm lợi ích cho cộng đồng, ví như ta đang là sinh viên ngành dược, ta đi học là để công việc ổn định đủ để tự lực nuôi thân, công việc này ta có thể giúp nhiều người bớt khổ về thân, nếu động lực của cuộc sống mà không hướng đến riêng mình thì liệu có phải là động lực đúng? Theo quan điểm của con thì mình cần có một cái ta hoặc nhiều cái ta, nhưng không nên bám chấp vào nó mà phải biết thoát vai, thiền sư nghĩ sao về quan điểm này? Con xin tri ân công đức của Thiền sư.

Trả Lời

Đã có một cái ta tức là có tư tưởng chấp ngã, và tư tưởng đó là tư tưởng ràng buộc không thể nào thoát ra được, quý vị phải hiểu rằng, đã có một cái ta thì đó chính là tư tưởng chấp ngã đã ràng buộc vào ta, ràng buộc vào của ta. Đã ràng buộc là nó phát sinh khổ thôi, thế thì quý vị phải thấy rằng cuộc đời con người muốn chấm dứt khổ, mục đích là để chấm dứt khổ, cái này là quý vị đã học trong bài mục đích cuộc sống rồi, mục đích của cuộc đời duy nhất là chấm dứt khổ, mà cái khổ thì như trong bài kinh nói là **Năm Thủ Uẩn** là khổ, năm thủ uẩn là tư tưởng chấp ngã, cho rằng có một cái ta chủ nhân, chủ sự điều khiển sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Hay là có một cái ta là chủ nhân chủ sở hữu, điều khiển thân tâm này, đó gọi là năm thủ uẩn, năm thủ uẩn là khổ - nguyên nhân của mọi nỗi khổ là do chấp thủ năm uẩn đó, hay chính là tư tưởng chấp ngã. Vì vậy, quý vị sẽ thấy rằng cho dù quý vị không tu tập để đoạn trừ bản ngã thì chỉ đổi cái khổ này lấy cái khổ khác

thôi, cho dù quý vị phát ra một lý tưởng cao vời vợi rồi phấn đấu nỗ lực để đạt cái đó, đạt được những điều gọi là tốt đẹp đó, do bản ngã khởi khởi xướng lên. Quý vị đã học bài gánh nặng hai đầu rồi, Thành công - Hạnh phúc có nhiều bao nhiêu thì đau khổ nó cũng tương tự như vậy thôi, gánh nặng hai đầu cân bằng nhau, và đặc biệt ngày mai quý vị học bài về luân hồi tái sinh, để quý vị hiểu rằng nếu như cuộc sống hiện tại này quý vị càng có nhiều hạnh phúc bao nhiêu, càng thành đạt, càng nổi tiếng, càng giàu có, càng hưởng nhiều dục lạc bao nhiêu thì đến khi chết, chuyển sang một trạng thái hóa sanh thì nỗi khổ nó cũng tương ứng với cái đó. Cái này thì ngày mai quý vị sẽ quan sát, cho nên mọi cái của thế gian này đều là tư duy, đều suy nghĩ trên cái chấp ngã, đều hoạt động trên cái chấp ngã, như bài **Duyên Khởi** chúng ta đã nói rồi, tất cả thế gian này đều phấn đấu, nỗ lực cố gắng cho quyền làm chủ của cái ta, mọi sự phấn đấu là để làm chủ, làm chủ gia đình, làm chủ hạnh phúc, làm chủ xã hội, làm chủ những điều tốt đẹp, làm chủ đất nước, làm chủ thế giới, từ đó mọi tranh chấp, mọi xung đột cũng xuất phát từ tranh chấp quyền làm chủ. Nhưng quý vị sẽ thấy tư tưởng đó là ảo tưởng, là tà kiến, bởi vì loài người phấn đấu để tăng trưởng quyền làm chủ, phấn đấu tăng trưởng quyền làm chủ cho cái bản ngã. Con người đang phấn đấu làm chủ cái không thể làm chủ, vì tất cả các sự vật hiện tượng cho dù là vật chất, tinh thần, bản chất của nó đều là vô chủ, vô sở hữu, không ai, không có cái gì có thể làm chủ, có thể sở hữu được các sự vật hiện tượng cả, cho nên cái cái ảo tưởng của con người, của nhân loại là ảo tưởng làm chủ, gọi là ảo tưởng bởi vì làm chủ cái không thể làm chủ, cho nên gọi đó là ảo tưởng là như vậy.

Câu 7

Một vợ chồng đến với nhau là do nhân duyên hay là do tu từ nhiều kiếp trước?

Trả Lời

Câu này thì quý vị sẽ thấy rằng có nhân có duyên mới tương tác được với nhau chứ không phải là ngẫu nhiên, quý vị thấy rằng thí dụ có những người không phải đàn ông đàn bà, là có thể là kết hợp với nhau, có thể lấy nhau. Có những người đàn ông xung quanh rất nhiều người đàn bà nhưng chẳng yêu được ai cả, hay có những người đàn bà cũng gặp rất nhiều người đàn ông nhưng mà chẳng yêu được ai cả, là bởi vì không có nhân, không có duyên với nhau, nhân duyên này là thông tin ở trong bộ nhớ rồi. Nó có tương hợp với nhau nó mới tương tác được với nhau, chứ không có tương tương hợp thì không có tương tác được với nhau, quý vị hiểu chữ tương hợp này giống như thế này, thí dụ quý vị biết cái radio rồi chứ? Sóng radio, sóng truyền thanh đó đi khắp nơi chốn nhưng mà chỉ cái đài nào, radio nào đang điều chỉnh tần số của cuộn cảm đó, nó đúng với tần số của sóng truyền thanh đó thì nó mới xảy ra trường hợp cộng hưởng. Lúc đó cái máy mới bắt được sóng phát thanh

kia, còn sóng phát thanh kia, những máy thu thanh khác mà lúc đó tần số của cái cuộn cảm trong đó khác xa với tần số của cái sóng truyền thanh đó thì nó không tương tác được với nhau, không cộng hưởng được với nhau. Cho nên không thể bắt được làn sóng đó, thế thì nó cũng tương tự như vậy, giữa người đàn ông này trong cái bộ nhớ đó có những thông tin ta tạm gọi tạm ví như là tần số của người đàn ông đó, và phải có người đàn bà nào đó có tần số đúng như vậy thì hai bên mới cộng hưởng và có thể phát sinh tình cảm với nhau. Còn nếu như không đúng tần số, không cộng hưởng thì không thể nào phát sinh tình cảm được, cho nên chúng ta nói rằng lấy nhau thì phải có nhân duyên. Đó chính là thông tin ở trong bộ nhớ, mà quá khứ đã lưu vào trong của mỗi người và hai thông tin pháp trần đó, của người này và người kia phải có một chỗ nào đó tương hợp thì lúc đó nó mới tương tác giống như sóng truyền thanh mới cộng hưởng được với nhau.

Câu 8

Con làm việc gì cũng vất vả và có tâm nhưng không thành, người ta bảo do kiếp trước con nặng nghiệp. Xin Thầy cho con biết có đúng không?

Trả Lời

Đương nhiên bây giờ chúng ta nói làm một việc thành công hay gì đó cũng do tương tác, có những cái tương tác đưa đến tất cả đều do mọi việc, do duyên khởi cho nên quý vị thấy duyên khởi nó phụ thuộc vào hai nhân, một cái nhân này và một cái nhân kia. Cho nên chúng ta phải hiểu rằng đương nhiên có những thành công hay thất bại, nó phụ thuộc rất nhiều vào thông tin trong bộ nhớ, thông tin pháp trần do quá khứ đã lưu vào, nên có những người thành công hay thất bại công việc tất cả đều do duyên khởi. Nhưng duyên khởi thì lại phụ thuộc vào lượng thông tin ở trong bộ nhớ, mà lượng thông tin trong bộ nhớ thì không những do thời gian của kiếp này mà kể cả những tiền kiếp trước cũng có những thông tin lưu vào bộ nhớ. Nó tương tác với sự việc hiện tại dẫn đến kết quả như tôi nói là trong nghiệp nhân nghiệp quả có những cái nghiệp nhân tương tác với hiện tại thì đưa đến quả khổ nhưng mà có những nghiệp nhân đưa đến tương tác với hiện tại thì đưa đến quả vui, cho nên cái này đều do tương tác với thông tin ở trong bộ nhớ.

Câu 9

Vợ con hay đi hầu đồng, mỗi lần hầu vợ con tung rất nhiều tiền, mọi người chen lấn vồ tiền, như vậy có phải là vợ con đang gieo tâm tham không ạ?

Trả Lời

Cái này thì chắc quý vị hỏi như vậy và quý vị cũng đã tự trả lời rồi. Vấn đề có thể quý vị hỏi để tôi khẳng định cho sự hiểu biết của quý vị, như vậy là đúng phải không ? Không những gieo tâm tham cho người khác mà bản thân những hành vi đó cũng là do tâm tham mà khởi lên.

Câu 10

Thưa Sư, trong bài pháp học hôm nay Sư giảng là đôi khi nhân thiện cũng sinh quả khổ chứ không nhất thiết là làm thiện sẽ sinh quả thiện, vậy chẳng lẽ mình không nên thương người và giúp người khó khăn và làm các việc thiện như phóng sanh, bố thí, cúng dường hay sao? Cho con hỏi, một người vì thương người, thương vật mà phát tâm bố thí, phóng sinh là tà hay chánh? Và khi làm thiện thì có phải phát sinh phước báo hay không? Vì người ta hay nói làm thiện để tích phước; Với phước có thật không? Con xin tri ân Sư.

Trả Lời

Quý vị phải nghe giảng bài này và quý vị đối chiếu với sự thật chứ không phải là đối chiếu với những cái hiểu biết của mình trước đây, cái tiêu chuẩn để đối chiếu là quan sát sự thật thì đó mới là hiểu biết đúng, mới là minh. Quá khứ có lúc làm thiện thì hiện tại có thể phát sinh quả vui, mà cũng có thể phát sinh quả khổ, cho nên đó là sự thật đang xảy ra chứ không phải không phải sự thật. Và tôi đã nói với quý vị nếu như theo tôn giáo, theo cách hiểu hễ làm thiện thì có quả vui, mà hễ làm ác thì phát sinh có quả khổ, nếu sự thật như vậy xảy ra đúng thì chắc chắn là không ai làm ác nữa, bởi vì làm ác gặp quả khổ thì người ta có ai muốn khổ đâu. Ai cũng muốn hết khổ cho nên họ sẽ không làm ác, làm thiện mà được quả vui thì chắc chắn ai cũng làm thiện, không ai làm ác nữa. Nhưng đó chỉ là chuyện cổ tích thôi, còn sự thực trong đời thì quý vị thấy rằng nếu như làm ác mà không quả vui thì người ta đâu có đi lừa đảo, người ta đâu có đi ăn trộm, người ta đâu có đi đánh bạc, người ta đâu có trộm cắp phải không ạ? Nếu như làm ác như vậy mà gặp quả quả khổ thì không ai làm ác nữa, thực tế làm ác như vậy thì cũng có lúc có các quả khổ nếu như bị bắt, nhưng làm ác như vậy nếu nhiều lần lừa đảo được thành công trót lọt thì có quả vui phải không ạ? Đó là sự thật, đâu có phải rằng chuyện giống như chuyện cổ tích làm ác là dứt khoát là bị quả khổ, và làm thiện thì có phải bao giờ cũng có quả vui đâu. Làm thiện nhiều lúc cũng cay đắng lắm chứ, cho nên có một câu "Thiện Pháp là gánh nặng" bởi vì nếu như làm Thiện Pháp mà luôn luôn quá vui thì đó là nhẹ gánh phải không ạ? Nhưng Thiện Pháp là phải chịu đựng khổ đau thì đó là gánh nặng, cho nên làm thiện pháp không phải ai cũng làm được. Nếu như Thiện Pháp là nhẹ bẫng, Thiện Pháp luôn luôn đưa đến quả vui thì cả cái xã hội này không ai không làm Thiện Pháp. Cái sự thực nó phơi bày như vậy, cho nên lúc trước có cô gì cô nói rằng con đi tu Phật giáo mấy chục năm, con tiếp thu những tư tưởng đó, và con ra cuộc đời con sống với những tư tưởng đó giống như con đang mong ước, con đang sống với truyện cổ tích, nhưng mà cuộc đời nó vả cho con vỡ mày vỡ mặt, nó không giống như chuyện cổ tích, bởi vì làm thiện cũng nhiều khi gặp quả cay đắng khổ sở lắm có phải không ạ? Phải chịu được gánh nặng đó mới làm thiện được, cho nên quý vị nghe câu "Thiện Pháp là gánh nặng", đây là sự thật. Vậy thì quý vị thấy có hai cái: làm phước, làm thiện để có phước thì đó là làm thiện với cái tâm

tham phải không ạ? Còn quý vị thấy nếu như quý vị tu tập Bát Chánh Đạo thì quý vị lúc cần làm thiện thì quý vị vẫn làm thiện nhưng mà làm với cái tâm Bát Chánh Đạo, làm với cái tâm không tham không sân không si, làm với cái tâm không mong cầu phước, bởi vì khi quý vị tu Bát Chánh Đạo là quý vị đã ngay lúc đó chấm dứt khổ rồi, quý vị cần phước để làm gì nữa? Có phải con người cần phước để giúp mình chấm dứt khổ? Trên Bát Tà đạo, khổ cho nên mong cầu phước, để tương lai mình hết khổ, còn trên Bát Chánh Đạo, nếu như quý vị lúc đó đã chấm dứt khổ, quý vị có làm thiện thì quý vị đâu cầu mong phước. Bởi vì lúc đó quý vị hết khổ rồi có cần gì nữa đâu phải không ạ? Quý vị có thấy rằng mọi việc làm của quý vị là để chấm dứt khổ? Nếu như quý vị chấm dứt khổ rồi thì quý vị có cần gì nữa không? Phải không ạ? Không cần phương tiện gì để chấm dứt khổ nữa, vì vậy quý vị sẽ thấy rằng khi quý vị tu tập Bát Chánh Đạo quý vị có Chánh Kiến, quý vị biết những việc cần phải làm, chánh kiến thế nên dù đối tượng nó như thế nào thì quý vị vẫn có lời nói hành động tử tế thân thiện đúng mực.

Câu 11

Thưa Sư, pháp môn Tam Đoạn Luận là gì vậy ạ? Còn Ngã Kiến khác Ngã Sở kế như thế nào? Con xin tri ân sư.

Trả Lời

Tam đoạn luận là một cái logic mà quý vị phải học, học phép Tam Đoạn Luận để quý vị suy luận cho đúng cách, để đưa đến kết quả đúng, cái này không thể giải thích cho quý vị một cách ngắn ngủi được mà quý vị nên tìm môn học gọi là Logic học, trong đó có nói về phương pháp, cái cách tư duy Tam đoạn luận.

Còn Ngã Kiến, Ngã Sở Kiến: kiến là thấy, thấy có ta, Ngã Sở Kiến là thấy có của ta, tiếng Hán là ngã kiến, ngã sở kiến; Còn tiếng Việt là thấy có ta, thấy có của ta, đó chính là cái tư tưởng chấp ngã thôi.

Câu 12

Thưa Thiền Sư, khi con thực hành quán thọ, sau khi hơi thở ổn định, sự chú tâm tĩnh lặng, con quán cảm giác nổi lên liên tiếp. Nhưng nếu quán một cảm giác nổi trội nào đó liên tục quá lâu sẽ rất mệt và không vào được định, con đã thực hành sai ở đâu ạ?

Trả Lời

Quý vị thấy rằng khi có một cảm giác nổi trội khởi lên là biết cảm giác đó tự ứng với đối tượng nổi trội đó, nó liên tục kéo dài. Nhưng nếu như quý vị thực hành đúng thì lúc đó quý vị vẫn thấy các cảm giác khác trên thân, mà chỉ thấy thôi. Lúc đó các cảm giác khác quý vị vẫn dừng lại cái thấy, tỉnh giác đối với các cảm giác khác, nhưng mà riêng đối với cảm giác nổi trội thì cái biết Chánh Kiến khởi lên. Biết đối tượng đó là cảm giác thì lúc đó quý vị sẽ thoải mái thôi, còn nếu như quý vị lại chú tâm vào đối tượng nổi trội đó mà quên, tức là chỉ chú tâm tập trung vào đối tượng đó thôi thì quý vị rơi vào tà

định, sẽ đưa đến căng thẳng mệt mỏi. Cho nên quý vị phải thực hành đúng Chánh Định, tức chú tâm liên tục cảm giác toàn thân tuy rằng cảm giác trên thân đó khốc liệt là nổi trội kéo dài, nhưng vẫn có những cái cảm giác khác chứ không phải không có, và quý vị để tự nhiên làm đúng thì vẫn có chú tâm các cảm giác khác, nhưng đối với cảm giác khác chỉ dừng lại cái thấy thôi, tỉnh giác thôi.

Câu 13

Thưa Thiền Sư, theo con hiểu điều cốt lõi nhất của việc tu tập đó là tách được cái thấy ra khỏi cái biết, để chỉ ra cái thấy thuần túy đó bằng cách quán vào định và thay đổi cái biết đó là nhận biết thực tại chỉ là cảm giác để không còn thích ghét và dính mắc bằng cách quán Thọ Tưởng Hành Thức để đoạn trừ tham sân si, chấm dứt sinh tử luân hồi giải thoát, con hiểu như vậy có đúng không?

Trả Lời

Quý vị hiểu như vậy là đúng rồi, quý vị thực hành định là để tách cái thấy ra khỏi cái biết, và quý vị thực hành tuệ là để thay đổi cái biết, trước kia quý vị biết các cái đối tượng đó là thế giới vật chất thì bây giờ quý vị biết các cái đối tượng đó là cảm giác, là tâm , và quý vị tiếp tục quán thì quý vị sẽ thấy được, tức là quán đối tượng đó là cảm giác, nó do căn trần tiếp xúc mà phát sinh, nó là tâm chứ không phải vật, nó vô thường, nó vô chủ sở hữu, nó có vị ngọt, sự nguy hiểm, sự xuất ly. Quý vị thay đổi được cái biết như vậy thì quý vị tu tập định tuệ, thay đổi cái thấy cái biết là đoạn trừ được cái biết Tà Kiến, và đoạn trừ cái biết Tà Kiến thì đoạn trừ tham sân si, đoạn trừ khổ, quý vị hiểu như vậy là đúng rồi.

Câu 14

Thưa thầy, hôm nay con được nghe thầy giảng về nghiệp nhân nghiệp quả, vậy nghiệp là gì? Ngoài nghiệp nhân nghiệp quả thì còn nghiệp nào khác không?

Trả Lời

Cái này thì cả bài giảng chiều nay rồi, nội dung cũng ở trong hai câu hỏi này quý vị đọc lại trong bài giảng, trong quyển Con Đường Hai Ngã, Bát Tà Đạo và Bát Chánh Đạo, ở chỗ tập hai đó, quý vị đọc lại để quý vị hiểu, nghiệp thì chúng ta nói rằng những thông tin ở trong bộ nhớ mà nhuốm màu vô minh chấp ngã thì gọi là nghiệp. Và chúng ta gọi từ nghiệp để nói đến tiến trình diễn tiến từ nghiệp nhân đi đến nghiệp quả, thực chất là chúng ta dùng từ khác để diễn tả lộ trình tâm Bát Tà Đạo thôi, chứ cũng không phải có một khái niệm gì đặc biệt ở khái niệm nghiệp cả. Đó là cách dùng từ theo kiểu thông thường mà mọi người đang đề cập đến nghiệp, chúng ta cũng dùng từ đó để mọi người hiểu được sự vận hành đi từ nghiệp nhân đi đến nghiệp quả là như thế nào, như vậy tối nay giải thích các câu hỏi đến đây là kết thúc.

Quý vị cũng phải kiểm điểm lại xem trong buổi tối này, mình thực hành chú tâm liên tục cảm giác răng lưỡi được bao nhiêu phần trăm thời gian, quý vị không quên thân được bao nhiêu thời gian, đương nhiên quý vị chủ tâm vào nghe giảng, chủ tâm vào hình ảnh của tôi, chủ tâm vào nghe giảng, tập trung vào đây là chủ tâm có tầm có tứ. Nhưng nếu như quý vị bị thu hút vào thì đó vẫn là định nhưng là Tà Định, còn nếu như quý vị tập trung vào nghe giảng không phân tâm, nhưng mà không quên thân, không quên cảm giác răng lưỡi và một số cảm giác trên thân thì lúc đó là quý vị vào Chánh Định. Bây giờ tôi xin trả chương trình cho ban tổ chức.